

## 當家暴成為一種惡疾，我們該怎麼辦

撥打休士頓地區婦女關懷中心和休士頓警察局電話求助！

做好離開的準備。收拾好所有重要文件：出生證明、社保卡、移民文件、駕駛執照、銀行帳戶資訊、以及重要電話號碼簿。

準備好房屋和汽車備用鑰匙。

為自己和孩子整理好衣物和藥品。把整理好的東西交給一位朋友或放在一個安全的地方。

當意識到自己有危險時，馬上離開！之後如果你改變了主義，可以隨時返回。

到休士頓地區婦女關懷中心(HAWC)或家人、朋友處尋求安全庇護。

去看醫生或去急診室治療。

尋求心理諮詢，討論自己將何去何從。

你有權提起訴訟。得到一張保護令或尋求其他法律援助。

## 重要電話號碼

緊急報警/救護電話 911  
非緊急報警電話 713-884-3131

### 休士頓地區婦女關懷中心(HAWC)

性侵求助熱線  
713-528-RAPE (7273)  
家暴求助熱線  
713-528-2121  
社區教育電話  
713-528-6798

### 休士頓警察局

成人性犯罪關懷科 713-308-1180  
未成年人關懷科  
713-731-5335  
家暴關懷科  
713-308-1100  
時間(上午 6:00 到下午 4:00)

### 休士頓獨立學區警察局

713-892-7777

更多信息，請訪問 [www.houstonpolice.org](http://www.houstonpolice.org)  
[www.hawc.org](http://www.hawc.org)

休士頓警察局  
公共事務處  
社區外展科

特拉維斯大街 1200 號，2100 室  
德克薩斯州休士頓，郵編 77002  
713-308-3200

## 休士頓安全網

# 同心協力 結束我們社區內的家 暴



## 共同維護休士頓安全



休士頓地區婦女關懷中心  
結束家暴和性侵



休士頓警察局和休士頓地區婦女關懷中心共同致力於社區教育，抵制家暴、性侵和約會暴力。通過教育，我們為倖存者提供資源，為執法提供更多的性侵和家暴報告

## 什麼是家暴？

家暴是指家庭成員中一人對另一人使用身體暴力或威脅行為。家暴是違法行為！

## 家暴包括：

**身體虐待：**打、踢、掐、刺、扇、燙傷和猛推。

**情感虐待：**長時間指責和辱罵受害者，把受害者與家庭、朋友和同事隔離，對受害者及其家人進行威脅。

**經濟虐待：**不准受害者工作或學習，不准受害者使用支票賬戶和儲蓄帳戶，控制財務。

**性虐待：**強姦，強迫受害者參與其認為具有侮辱性的性行為

## 關於施暴者的預警跡象

- 過分嫉妒/佔有欲太強
- 對自己和他人抱有不切實際的期待
- 受到限制時，典型的反應是發怒
- 不想讓你和朋友或家人外出
- 控制行為
- 一直給你打電話或秘密監視你
- 孤立或限制你
- 告訴你怎麼著裝
- 情緒突然波動
- 暴力威脅或自殺威脅
- 虐待動物、兒童或老人
- 羞辱或貶低你
- 不允許你工作
- 不允許你使用銀行帳戶
- 有虐待史
- 故意損壞你的私人財產
- 性暴力游戏
- 用拳头或手掌推或打
- 使用武器或身體暴力進行威脅
- 雙重人格——作出改變虐待行為的虛假承諾
- 因為一些問題或行為指責他人
- 吸毒和/或酗酒，迫使你也這樣做
- 強迫你工作，查看你的薪水

## 戳穿這些謊言！ 這不是你的錯！

**謊言#1：**“我是唯一一個遭家暴的人。”

真相：根據聯邦調查局的調查，每9秒就會有一個女人在家裡挨打。

**謊言#2：**“這是我應得的懲罰。”

真相：這不是你的錯！家暴和性侵是犯罪行為，應該受到法律的制裁。

**謊言#3：**“施虐者不會強姦。”

真相：經常會發生，一個女人在自己家裡被熟人強姦。

**謊言#4：**“這很正常。”

真相：虐待家人是一個嚴重的問題，會影響到我們的家庭、朋友和社區。

**謊言#5：**“沒人能幫我。”

真相：休士頓地區婦女關懷中心和休士頓警察局隨時為你提供幫助。